

Wirbelsäulen-Rotation

5-6 Wiederholungen

Für eine noch detailliertere Anleitung sehen Sie sich vor Beginn dieser Übung das Video von André auf unserer Website an.



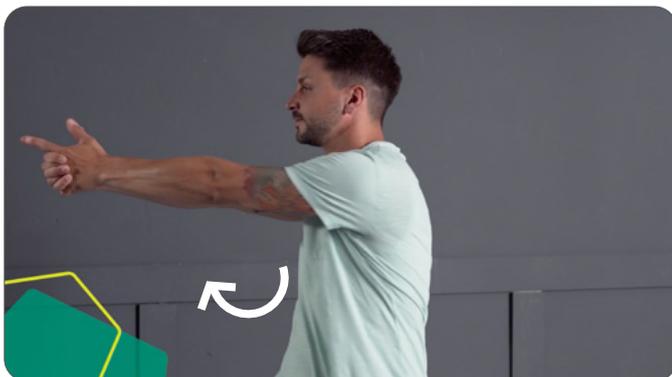
Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.



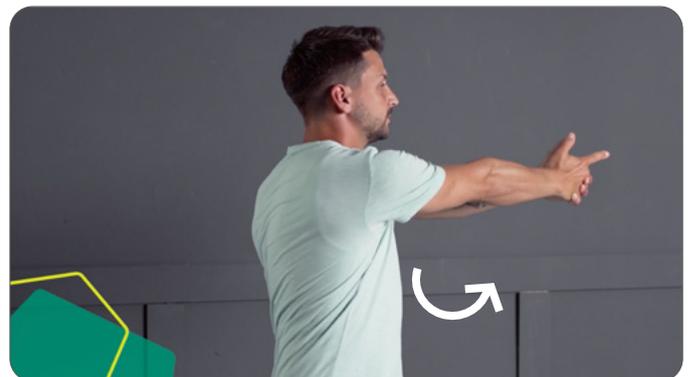
1) Hände zusammennehmen – Daumen und Zeigefinger berühren sich.



2) Arme ausstrecken und Schultern aufdrehen.



3) Zur rechten Seite drehen.



4) Anschließend zur linken Seite drehen. Diese Bewegung 5-6 Mal wiederholen.

Wichtig: Bei der Drehung folgt der Blick den Fingern.

#msundichinbewegung